

## PARA PEDIR LA BENDICION A NUESTRO SEÑOR Y A SU SANTA MADRE

Oh Jesús, oh María, Madre de Jesús, dadme, os rugeo, vuestra santa bendición. *Nos cum Prole pia benedict Virgo Maria. In nomine Patris, et Filii, et Spiritus sancti. Pater noster. Ave María. Credo in Deum.*

### Ejercicios durante el día

## CAPITULO VII

### Que Jesús es nuestro centro y nuestro paraíso y que debe ser nuestro único objeto

El primero y principal, incluso el único objeto de la mirada del amor y de la complacencia del Padre eterno es su Hijo Jesús. Digo el *único*; porque como el Padre divino ha querido que su Hijo *Jesús sea todo en todas las cosas y que todas las cosas sean consistentes en él y por él, según la palabra de su Apóstol, así también mira y ama todas las cosas en él y no mira y ama más que a él en todas las cosas*. Y como el mismo Apóstol nos enseña que él ha hecho todas las cosas en él y por él, así también nos enseña que ha hecho todas las cosas por él. Y como ha puesto en él todos los tesoros de su ciencia y su sabiduría, de su bondad y de su belleza, de su gloria y de su felicidad y de todas sus otras perfecciones divinas, así también nos anuncia con fuerza y repetidas veces que ha puesto toda su complacencia y sus delicias en su Hijo único y predilecto. Lo que no excluye al Espíritu Santo, ya que es el Espíritu de Jesús, que es uno con Jesús.

A imitación de este Padre celestial, que debemos seguir e imitar como nuestro padre, Jesús debe ser el único objeto de nuestro espíritu y de nuestro corazón. Debemos contemplar y amar todas las cosas. Debemos realizar todas nuestras acciones en él y por él. Debemos poner todo nuestro contentamiento y nuestro paraíso en él; porque, así como él es el paraíso del Padre eterno, en el que se complace, así también este Padre santo nos lo ha dado, y se nos ha dado a si mismo para ser nuestro paraíso. Por ello nos manda que pongamos nuestra morada en él: *Manete in me*: «Permaneced en mí». Y su discípulo predilecto nos reitera este mandato por dos veces: *Permaneced en él* –dice– *hijitos, permaneced en él*. Y San Pablo nos asegura que *no hay condena alguna para aquellos que permanecen en Jesucristo*. Por el contrario se puede decir que fuera de ello no hay más que perdición, maldición e infierno.

Pero daos cuenta aquí por favor, que cuando digo que Jesús debe ser nuestro único objeto, esto no excluye al Padre y al Espíritu Santo. Pues al asegurarnos Jesús que *quien lo ve, ve a su Padre*, se deduce que quien habla de él habla también de su Padre y de su Espíritu Santo; que quien lo honra y lo ama, honra y ama igualmente a su Padre y a su Espíritu Santo; y que quien lo contempla como su único objeto, contempla conjuntamente a su Espíritu Santo.

Contemplad, pues, a este amabilísimo Salvador como el único objeto de vuestros pensamientos, deseos y afectos; como el único fin de todas vuestras acciones; como vuestro centro, vuestro paraíso y vuestro todo. Desde todas partes retiraos hacia él como un lugar de refugio, por medio de la elevación del espíritu y del corazón hasta él. Permaneced siempre en él, es decir que vuestro espíritu y vuestro corazón, todos vuestros pensamientos, deseos y afectos estén en él, y que todas vuestras acciones sean he-

chas en él y por él, del modo que se explicará más deta-lladamente en la sexta parte de este libro.

Considerad a menudo en vuestro espíritu esta palabra suya: *Unum est necessarium*: «Una sola cosa es necesaria», a saber, servir, amar y glorificar a Jesús. Considerad que fuera de ello todo el resto no es más que locura, engaño, ilusión, pérdida de tiempo, aflicción del cuerpo y del espíritu, nada, vanidad y vanidad de vanidades; que no estáis en la tierra más que para esta única cosa, que es la principal, la más importante, la más necesaria, la más urgente, incluso el principal asunto que tenéis en el mundo; que esto debe ser vuestro único y principal cuidado; que todos vuestros pensamientos, palabras y acciones deben tender a este fin. Por esta razón debéis poner cuidado, al comienzo de vuestras acciones, especialmente las principales, en ofrecerlas a Nuestro Señor, declarándole que las deseáis hacer para su pura gloria.

Si caéis en alguna falta, no os desaniméis, aunque cayerais varias veces; sino que humillaos profundamente ante Dios en vuestro propio espíritu, e incluso a veces, si el lugar y el tiempo os lo permiten, retiraos a algún lugar para poneros de rodillas y pedirle perdón, intentando hacer algún acto de contrición, y suplicando a Nuestro Señor Jesucristo que repare vuestra falta, que él os de nueva gracia y fuerza para impediros caer en ello de nuevo y que imprima nuevamente en vosotros la resolución de morir antes que ofenderle.

Acordaos de vez en cuando, que estáis ante Dios y dentro de Dios mismo; que Nuestro Señor Jesucristo, según su divinidad, os rodea por todas partes, incluso os impregna y os llena tanto que está más en vosotros que vosotros mismos; que piensa continuamente en vosotros, y que tiene siempre los ojos y el corazón vueltos hacia vosotros. Que esto os mueva a pensar también en él, si no siempre, al menos no dejar pasar una hora entera sin ele-

var vuestro espíritu y vuestro corazón hacia él por medio de alguna de las siguientes elevaciones, u otras similares que su Espíritu Santo quiera inspiraros.

## CAPITULO VIII

### Elevaciones a Jesús durante el día

¡Oh Jesús! ¡Oh buen Jesús! ¡Oh el único de mi corazón! ¡Oh amado de mi alma!

¡Oh objeto de todos mis amores; ¿cuándo será que os ame perfectamente?

¡Oh mi sol divino, iluminad las tinieblas de mi espíritu, encended las frialdades de mi corazón!

¡Oh luz de mis ojos, que os conozca y me conozca, a fin de que os ame y me odie!

¡Oh mi dulce luz, haced que vea claramente que todo lo que no sea Vos es la nada, engaño y vanidad!

¡Oh mi Dios y mi todo, separadme de todo lo que no sea Vos, para unirme del todo a vos!

¡Oh mi Todo, sed mi todo y que todo el resto sea nada para mí!

¡Oh mi Jesús, sed mi Jesús!

¡Oh vida de mi alma, oh Rey de mis amores, vivid y reinad en mí perfectamente!

¡Viva Jesús, viva el Rey de mi corazón, viva la Vida de mi vida, y que sea por siempre amado y glorificado por todo y en todas las cosas!

¡Oh fuego divino, fuego inmenso, que estáis en todas partes, fuego que consume y devora! ¿Cómo no me consumís por completo en vuestras llamas sagradas?

¡Oh fuego, oh llamas celestes, venid sobre mí, y trans-

formadme todo en una pura llama de amor hacia mi Jesús!

¡Oh Jesús, Vos sois todo fuego y todo llama de amor hacia mí! ¡Ay! ¿Por qué no soy yo todo llama y todo fuego de amor hacia Vos?

¡Oh Jesús, Vos sois todo para mí! ¡Que yo sea todo para Vos para siempre!

¡Oh Dios de mi corazón! ¡Oh única herencia de mi alma! ¿Qué quiero yo en el cielo y en la tierra sino a Vos?

*O unum necessarium! Unum quaero, unum desidero, unum volo, unum mihi est necessarium, Jesus meus, et omnia!* ¡Oh lo único necesario, a quien busco, a quien de-seo, a quien quiero, lo único que necesito, mi Jesús, que es todas las cosas y fuera del cual todo es nada!

*Veni, Domine Iesu!* ¡Venid, Señor Jesús, venid a mi corazón y a mi alma para que en él os améis a Vos mismo perfectamente!

¡Oh Jesús, ¡cuándo será que no haya nada más en mí que sea contrario a vuestro santo amor?

¡Oh Madre de Jesús, mostradme que Vos sois la Madre de Jesús, formándolo y haciéndolo vivir en mi alma!

¡Oh madre del amor, amad a vuestro Hijo por mí!

¡Oh buen Jesús, daos a Vos mismo al céntuplo todo el amor que habría debido daros en toda mi vida y que todas vuestras criaturas os deberían rendir!

¡Oh Jesús, os ofrezco todo mi amor del cielo y de la tierra!

¡Oh Jesús, os doy mi corazón, llenadlo de vuestro santo amor!

¡Oh Jesús, que todos mis pasos rindan homenaje a los pasos que Vos habéis dado en la tierra!

¡Oh Jesús, que todos mis pensamientos sean consagrados al honor de vuestros santos pensamientos!

¡Oh Jesús, que todas mis acciones den gloria a vuestras divinas acciones!

¡Oh mi Gloria, que sea yo sacrificado por entero a  
vuestra gloria eternamente!

Oh mi Todo, yo renuncio a todo lo que no sea Vos, y  
me entrego todo a Vos para siempre.

*No quiero nada y quiero todo  
Jesús es todo para mí, sin el todo me es nada.  
Quitádmelo todo, dadme este único bien,  
y tendré todo sin tener nada.*

## EJERCICIO PARA LA NOCHE

No es menos importante acabar bien que comenzar bien el día, y consagrar especialmente a Dios las últimas acciones de cada día así como las primeras. A tal efecto acordáos por la noche, antes de descansar, de poneros de rodillas al menos por espacio de un cuarto de hora, a fin de dar gracias a Dios por las gracias que os ha concedido durante el día, de hacer examen de conciencia, y ofreceros a él de nuevo con los ejercicios y prácticas siguientes.

## CAPITULO IX

### Ejercicio de agradecimiento

¡Oh Jesús, mi Señor, os adoro como el principio y la fuente, con vuestro Padre y vuestro Espíritu Santo, de todo lo que hay de bueno, de santo y de perfecto en el cielo y en la tierra, en el orden de la naturaleza, de la gracia y de la gloria. Os dedico todos los dones y todos los bienes celestiales y terrestres, temporales y eternos, que

han procedido siempre de Vos, especialmente en este día, en la tierra y en el cielo.

Os bendigo y os doy infinitas gracias por todo lo que Vos sois en Vos mismo, y por todos los efectos de bondad que habéis operado por siempre, especialmente en este día, hacia todas vuestras criaturas; pero más particularmente por los que habéis operado en mí, la más misera de vuestras criaturas, y que tenéis el designio de operar en mí desde la eternidad.

Os ofrezco todo el amor y las alabanzas que os han sido dados por siempre, pero especialmente los que os han sido dados hoy en el cielo y en la tierra. Que todos vuestros Angeles, todos vuestros Santos, todas vuestras criaturas y todas las potencias de vuestra divinidad y de vuestra humanidad os bendigan eternamente.

## CAPITULO X

### Ejercicio para el examen de conciencia

Oh Señor Jesús, os adoro como mi soberano Juez; yo me someto voluntariamente al poder que tenéis para juzgarme y estoy satisfecho de que tengáis ese poder sobre mí. Hacedme partícipe, os ruego, de la luz por la que Vos me haréis ver mis pecados, cuando comparezca ante vuestro tribunal a la hora de la muerte, a fin de que en la claridad de esa luz, pueda conocer los pecados que he cometido contra vuestra Divina Majestad. Hacedme partícipe del celo de vuestra divina Justicia, y del odio que tenéis contra el pecado, a fin de que yo odie mis pecados como Vos los odiais.

Después de esto, haced brevemente una revisión de

toda la jornada, para ver en qué habéis ofendido a Dios; y habiendo reconocido los pecados que habéis cometido, acusaos ante él, pidiéndole perdón, haciendo los actos de contrición de esta manera.

## CAPITULO XI

### Actos de contrición para la noche

Oh mi Salvador, me acuso ante Vos, ante todos vuestros Angeles y Santos, de todos los pecados que he cometido en toda mi vida, y particularmente en este día, contra vuestra divina Majestad. Os suplico, mi Señor, por vuestra grandísima misericordia, por la preciosa sangre que habéis derramado por mí, y por las oraciones y méritos de vuestra santísima Madre y todos vuestros Angeles y Santos, que me deis ahora la gracia de hacer una perfecta contrición y arrepentimiento.

Oh Dios mio, detesto mis pecados con todo mi corazón y en toda la extensión de mi voluntad; los detesto por la ofensa, la injuria y el deshonor que os he hecho con ellos. Los odio porque Vos los odiais, y porque os son infinitamente desagradables. Oh buen Jesús, estos pecados míos han sido causa de haceros sufrir los tormentos más atroces que jamás hayan sido sufridos, de haberos hecho derramar vuestra sangre hasta la última gota, y de haceros morir con la muerte más cruel de todas las muertes. Por esta razón, mi buen Salvador, abomino de ellos y renuncio a ellos para siempre. ¡Oh! ¿Quién me dará todo el dolor y contrición de un San Pedro, de una Santa Magdalena y de todos los santos penitentes para llorar las ofensas que he hecho contra mi Dios, con tanto sentimiento y

arrepentimiento, como ellos lloraron las suyas? ¡Oh! ¿Quién hará que yo odie tanto mis iniquidades, como los Angeles y los Santos las odian?

¡Oh, si fuera posible, Dios mio, que yo tuviera tanto horror de mis pecados, como Vos mismo tenéis! Mi Señor, que yo los deteste como Vos los detestáis, que yo me horrorice de ellos como Vos os horrorizáis, que yo los abomine como Vos los abominais.

Oh amabilísimo Señor, que yo muera mil veces antes que ofenderos en adelante mortalmente, incluso antes de ofenderos de cualquier modo con voluntad deliberada. Declaro que con vuestra gracia me acusaré de todos mis pecados en la primera confesión que haga, y que tengo la firme resolución de apartarme de ellos en lo sucesivo por amor a Vos. Dios mio, sí, con todo mi corazón, renuncio para siempre a cualquier tipo de pecado, y me ofrezco a Vos para hacer y sufrir todo lo que os agrade en satisfacción de mis ofensas; aceptando de buen grado desde ahora, en homenaje a vuestra divina justicia, todas las penas y penitencias que queráis imponerme, ya sea en este mundo o en el otro, en expiación de mis faltas, y ofreciéndoos, en satisfacción del deshonor que os he hecho con mis pecados, toda la gloria que os ha sido rendida hoy por Vos mismo, por vuestra santa Madre, por vuestros Angeles, por vuestros Santos y por todas las almas santas que hay en la tierra.

Oh buen Jesús, me entrego por entero a Vos: anulad en mí todo lo que os desagrada; reparad por mí las ofensas que he cometido respecto a vuestro Padre eterno, a Vos, a vuestro Espíritu Santo, a vuestra bienaventurada Madre, a vuestros Angeles, a vuestros Santos y todas vuestras criaturas; y dadme la fuerza y la gracia para no ofenderos jamás.

Oh Angeles de Jesús, Santos y Santas de Jesús, Madre de Jesús, reparad por favor, mis defectos; reparad por mí

el deshonor que he hecho a Dios por mis pecados, y dadle al céntuplo todo el amor y la gloria que habría debido rendirle este día y toda mi vida.

Oh Madre de Jesús, Madre de misericordia, pedid a vuestro Hijo que se apiade de mí. Madre de gracia, pedid a vuestro Hijo que me dé la gracia de no ofenderlo más, y para servirle y amarle fielmente.

Oh bienaventurado San José, oh santo Angel de mi guarda, oh bienaventurado San Juan, bienaventurada Santa Magdalena, interceded por mí a fin de que obtenga misericordia y gracia para ser más fiel a Dios. *Pater, Ave, Credo.*

## CAPITULO XII

### Para ofrecer vuestro descanso a Jesús

Oh Jesús, os ofrezco este descanso que voy a tomar, en honor del descanso eterno que Vos tenéis en el seno de vuestro Padre, y en honor del sueño y del descanso temporal que tomasteis, tanto en el seno de vuestra Madre, como durante el tiempo que estuvisteis en la tierra.

Os ofrezco todas las respiraciones que haré durante esta noche, todos los latidos de mi corazón y de mis venas, deseando que sean otros tantos actos de alabanza y de adoración hacia Vos. Me uno a todas las alabanzas que os serán dadas durante esta noche y siempre en el cielo y en la tierra. Y suplico a todos vuestro Angeles y vuestros Santos, a vuestra bienaventurada Madre, y a Vos mismo que os améis y os glorifiqueis por mí durante esta noche y toda la eternidad.

Después de esto, al acostaros, hay que hacer la señal

de la cruz; y una vez acostados, decid la última oración que Jesús hizo a su Padre en el último momento de su vida, a saber: *Pater, in manus tuas, commendō spiritum meum*: «Oh Padre, en vuestras manos encomiendo mi espíritu»; y hablando a Jesús: *in manus tuas, Domine Iesu, commendō spiritum meum*: «Oh Señor Jesús, en vuestras manos entrego mi espíritu». Hay que decir esta oración por la última hora de vuestra vida, e intentar decirla con la misma devoción con la que querríais decirla en esa última hora. Y a tal efecto, hay que decirla, en la medida de lo posible, con el amor, la humildad, la confianza y todas las disposiciones santas y divinas con las que Jesús la dijo; uniéndoos desde ahora para la última hora de vuestra muerte a estas últimas disposiciones con las que Jesús terminó su vida diciendo esta oración, y pidiéndole que las imprima en Vos, y que os las conserve para la última hora de vuestra vida, a fin de que por este medio muráis en Jesús, es decir en las disposiciones santas y divinas en las que Jesús murió, y que así seáis de aquellos de los que se ha escrito: *Beati mortui qui in Domino moriuntur*. «Bienaventurados los muertos que mueren en el Señor».

Por último, cuidad que la última acción que hagáis antes de dormiros sera la señal de la cruz: que el último pensamiento que tengáis sea Jesús; que el último acto interior que hagáis sea un acto de amor hacia Jesús; y que la última palabra que digáis sea el santo nombre de Jesús y de María, a fin de merecer por ello que las últimas palabras que digáis en vuestra vida sean estas: *¡Jesús, María! ¡Viva Jesús y María! ¡Oh buen Jesús, sed mi Jesús! ¡Oh María, Madre de Jesús, sed la Madre de mi alma!*

# PARA LA CONFESION

## CAPITULO XIII

### Lo que se debe hacer antes de la confesión

Es una cosa muy necesaria, muy santa y muy útil para la gloria de Dios y la santificación de las almas cristianas el uso frecuente del sacramento de la Penitencia, de la que la confesión es una parte, con tal de que uno se aproxime a ella con las debidas disposiciones. Pero es algo lamentable el ver el extraño abuso que hoy día hacen de este sacramento muchos que, acercándose a los pies de los sacerdotes para recibir de ellos la absolución de sus faltas, lo único que obtienen es su condena, al no presentarse con las disposiciones que son necesarias para una penitencia verdadera y sólida. Lo que debe ser muy temido, incluso por quienes se confiesan a menudo, porque se puede temer que lo hagan más por rutina que por un verdadero espíritu de penitencia, especialmente cuando no se ve ningún cambio en su vida o en sus costumbres, ni ningún avance en las virtudes cristianas. Por tanto cuanto más frequentéis este sacramento, tanto más debéis tener cuidado en hacer las convenientes preparaciones. A tal efecto tenéis que hacer tres cosas.

1. Tenéis que poneros de rodillas a los pies de Nuestro Señor en algún lugar retirado, si es posible, para considerarlo y adorarlo con la rigurosísima penitencia, y con la profundísima contrición y humillación que él tuvo por vuestros pecados durante toda su vida, y especialmente en el huerto de los Olivos; y para suplicarle insistenteamente que os haga partícipe de su espíritu de penitencia, y que os de la gracia de conocer vuestros pecados, de

odiarlos y detestarlos tanto como él lo desea, de convertiros perfectamente a él, renunciando a todas las ocasiones de pecado, y sirviéndoos de los remedios necesarios para la curación de las heridas de vuestra alma. A tal fin podréis serviros de la oración siguiente o de alguna otra parecida.

Oh amadísimo Jesús, contemplándoos en el huerto de los Olivos, al inicio de vuestra santa Pasión, os veo prostrado contra la tierra ante el rostro de vuestro Padre, en nombre de todos los pecadores, como cargándoos con todos los pecados del mundo y de los míos en particular, que hicisteis vuestros en cierto modo. Veo que por vuestra divina luz ponéis todos estos mismos pecados ante los ojos, para confesarlos a vuestro Padre en nombre de todos los pecadores, para llevar ante él la humillación y la contrición, y para ofreceros a él a fin de darle la satisfacción y la penitencia que le agraden. A la vista del horror de mis crímenes, y del deshonor que por ellos se hace a vuestro Padre, os veo reducido, oh buen Jesús, en una extraña agonía, en una horrible tristeza, y en un dolor y una contrición tan extremas que la violencia del dolor entrisece vuestra bendita alma hasta la muerte, y os hace sudar hasta sangre con tal abundancia que la tierra se empapó toda.

Oh mi Salvador, os adoro, os amo y os glorifico en este estado y en este espíritu de penitencia al que os han llevado vuestro amor y mis ofensas. Me entrego a Vos para entrar ahora con Vos en este espíritu. Hacedme partícipe, os ruego, de esta luz por la que Vos habéis conocido mis faltas, a fin de que yo las conozca para acusarme de ellas y detestarlas. Hacedme partícipe de la humillación y la contrición que llevasteis ante vuestro Padre, como también del amor con el que os habéis ofrecido a él para hacer penitencia y del odio y del horror que tenéis del pecado, y dadme la gracia de hacer esta confesión con

una perfecta humildad, sinceridad y arrepentimiento, y con una firme y fuerte resolución de no ofenderos más en el futuro.

Oh Madre de Jesús, obtened para mí, os ruego, estas gracias de vuestro Hijo.

Oh santo Angel de la guardia, pedid a Nuestro Señor para mí que me conceda la gracia de conocer mis pecados, de confesarlos bien, de tener una verdadera contrición de ellos, y de convertirme perfectamente.

2. Después de hacer esta oración, debéis examinaros cuidadosamente, e intentar acordaros de los pecados cometidos desde vuestra última confesión; despues, habiéndolos reconocido, intentar formar en vuestro corazón un verdadero dolor, un perfecto arrepentimiento y contrición de haber ofendido a un Dios tan bueno, pidiéndole perdón de vuestros pecados, detestándolos y renunciando a ellos porque le desagradan, tomando la firme resolución de apartaros de ellos en lo sucesivo, con su gracia, huir de todas las ocasiones y serviros de todos los medios propios y eficaces para llegar a una verdadera conversión: que es lo que constituye la contrición.

Pero porque esta misma contrición es extremadamente necesaria e importante, no sólo en la confesión, sino también en muchas otras ocasiones, deseo haceros ver más particularmente en qué consiste, cuándo y cómo hay que hacer actos de contrición; esto será despues de haberlos explicado el tercer requisito para la perfección de la confesión, y lo que hay que hacer despues de haberse confesado.

3. La tercera cosa que hay que efectuar para hacer una confesión perfecta es ir los pies del sacerdote, como quien representa la persona y ocupa el lugar de Jesucristo; e ir en calidad de criminal de lesa majestad divina, con un gran deseo de humillaros y confundiros, de tomar el puesto de Dios contra vosotros mismos, como si se tra-

tara de su enemigo, como pecador que sois, y de revestidores del celo de su justicia contra el pecado, y del odio infinito que él tiene; así como también con la firme resolución de confesar humildemente, enteramente y claramente todos vuestros pecados, sin disimularlos, excusarlos, ni achacarlos a otro, sino de acusaros como si estuvieseis en el punto de la muerte. Porque debéis considerar que más vale decir los pecados al oído de un sacerdote, que sufrir la vergüenza en el día del juicio ante todo el mundo, y ser condenado para siempre; y, por otra parte, debemos abrazar de buen grado la pena y confusión que producen el confesar nuestros pecados, para rendir homenaje a la confusión y a los tormentos que Nuestro Señor Jesucristo sufrió en la cruz por estos mismos pecados, así como también para glorificar al Señor por esta humillación, recordando que cuanto más nos humillemos, tanto más es exaltado él en nosotros.

## CAPITULO XIV

### Lo que se debe hacer después de la confesión

Después de haberos confesado, y haber recibido el perdón de vuestros pecados por medio del sacramento de la Penitencia, acordaos de dar gracias a Nuestro Señor Jesucristo por haberos concedido una gracia tan grande. Porque cuando él nos libra de algún pecado, ya sea evitando que caigamos en él, ya sea perdonándonos el haber caído, aunque no fuera más que el pecado venial más leve del mundo, nos da una gracia más grande, y estamos más obligados a agradecérsela, que si nos librara de todas las pestes, enfermedades y otras aflicciones corporales que

nos pueden sobrevenir. Dadle pues gracias de esta manera y pedidle que os guarde del pecado en el futuro.

¡Bendito seáis, oh buen Jesús; bendito seáis mil veces! ¡Que todos vuestros Angeles, vuestros Santos y vuestra santa Madre os bendigan ahora y siempre, por haber establecido en vuestra Iglesia el santo sacramento de la Penitencia, y por habernos dado un medio tan presente, tan fácil y tan poderoso para borrar nuestros pecados y reconciliarnos con Vos! ¡Bendito seáis por toda la gloria que os ha sido y os será dada hasta el fin del mundo por este sacramento! ¡Bendito seáis también por toda la gloria que Vos mismo habéis rendido a vuestro Padre por la confesión de nuestros pecados, por así decirlo, que Vos hicisteis en el huerto de los Olivos, y por la humillación, contrición y penitencia que Vos sufristeis por ellos! ¡Oh mi Salvador, imprimid, os ruego, dentro de mí un odio, un horror y un temor del pecado mayores que todos los demás males que hay en la tierra y en el infierno, y haced que muera mil veces antes que ofenderos en el futuro.

## CAPITULO XV

### Lo que es la contrición

La contrición es algo tan poderoso, tan santo y tan amable que un solo acto verdadero de contrición es capaz de borrar mil pecados mortales, si los hubiera en un alma. Pues bien, he aquí en qué consiste.

La contrición es un acto de odio y de horror, de dolor y arrepentimiento hacia el pecado que se ha cometido, porque desagrada a Dios; es decir, es un acto de nuestra voluntad, por el cual declaramos a Dios que queremos

odiar y detestar nuestros pecados, que nos hemos arrepentido de haberlos cometido, y que renunciamos a ellos, y tenemos el deseo de apartarnos de ellos, no tanto en consideración a nuestro propio interés, como el de él. Quiero decir no tanto a causa del mal, del error y del daño que nos hemos hecho a nosotros mismos por nuestros pecados, como a causa de la injuria, del deshonor, de los grandes tormentos y de la muerte cruelísima que hemos hecho sufrir a Nuestro Señor por estos mismos pecados.

Por consiguiente hay que señalar que es cierto que la menor ofensa hecha contra una bondad infinita es tan detestable que, aunque lloráramos hasta el día del juicio, o muriéramos de dolor por la más pequeña de nuestras faltas, sería todavía demasiado poco; sin embargo no es absolutamente necesario, para tener una verdadera contrición, derramar lágrimas, ni tener un dolor sensible o un sentimiento doloroso de los pecados: Porque, al ser la contrición un acto espiritual e interior de la voluntad, que es una potencia espiritual y no sensible de nuestra alma, se puede hacer un acto de contrición sin tener ningún dolor sensible; del mismo modo que es suficiente declarar a Nuestro Señor, con una verdadera voluntad, que queremos odiar y detestar nuestros pecados, y apartarnos de ellos en lo sucesivo, porque le desagradan, y que tenemos el deseo de confessarnos de ellos en la primera confesión que hagamos.

Observad también que la contrición es un don de Dios y un efecto de la gracia; por lo que, aunque supierais muy bien en qué consiste, y emplearais todas las fuerzas de vuestro espíritu y de vuestra voluntad para realizar algún acto de contrición, no lo podríais hacer jamás, si el Espíritu Santo no os diera su gracia. Pero lo que os debe consolar es que no os la rehusará, si se la pedís con humildad, confianza y perseverancia, y no esperáis a la hora de

la muerte para pedírsela; porque generalmente no se concede, en ese momento, a quienes la han descuidado durante su vida.

Tened en cuenta también que para tener una verdadera contrición, son necesarias cuatro cosas, siendo la primera el devolver lo más pronto posible el bien del prójimo, cuando uno lo tiene y puede devolverlo, aunque sea incognoscible, y restituir el buen nombre, cuando uno lo ha manchado con alguna calumnia o maledicencia.

La segunda es hacer todo lo que uno pueda para reconciliarse con aquellos con quienes uno está en discordia.

La tercera es tener una voluntad firme y constante, no sólo de confesar los pecados y de renunciar a ellos, sino también de emplear los remedios y los medios necesarios para vencer las malas costumbres y comenzar una vida verdaderamente cristiana.

La cuarta es evitar realmente todas las ocasiones tanto activas como pasivas del pecado, es decir, tanto aquellas que se da a otros para ofender a Dios, como aquellas otras por las que uno es movido a defenderlo: como son para los concubinos y adulteros sus amantes; para los borrachos las tabernas; para los jugadores y blasfemos los juegos, cuando en ellos tienen la costumbre de jurar y blasfemar, o perder mucho tiempo o dinero; para las mujeres y las jóvenes el descubrir sus escotes o el cuidado excesivo y la vanidad en sus cabellos y sus vestidos; y para muchos otros los malos libros, los cuadros feos, los bailes, las danzas, las comedias, la frecuentación de ciertos lugares, de ciertas compañías o de ciertas personas; como también ciertas profesiones y oficios que no se pueden ejercer sin pecado (1). Porque, cuando el Hijo de Dios

1. No dice San Juan Eudes nada del cine ni de la televisión, porque naturalmente, en aquellos tiempos no existían, pero todos debemos saber que hoy son los culpables y causa de condenación de la mayoría de las almas.

nos dice: *Si tu mano, o tu pie, o tu ojo te escandalizan, córtalos, arráncalos, y arrójalos lejos de ti, porque más vale entrar en el cielo sólo con una mano, o un pie, o un ojo, que ser arrojado al infierno con las dos manos, los dos pies, o los dos ojos*, es un mandato absoluto que nos hace bajo pena de la condena eterna, según la explicación de los santos Padres, de arrancar de nosotros y abandonar por completo todas las cosas que son ocasión de ruina para nosotros o para el prójimo, incluso las que de por si no son malas, como ciertas profesiones y oficios, cuando no es posible ejercerlos sin pecado, así como las que no son muy familiares, queridas y preciadas, cuando son para nosotros ocasión de perdición.

Se pueden hacer actos de contrición en todo tiempo y ocasión, pero especialmente se deben hacer:

1. Cuando uno va a confesarse, porque la contrición (o al menos la atrición, que es una contrición imperfecta) es una parte necesaria para la Penitencia. Por eso he dicho anteriormente y repito ahora que hay que tener mucho cuidado antes de confesarse, después de examinarse, de pedir a Dios la contrición y después formar actos de contrición.

2. Cuando se ha caído en algún pecado, a fin de levantarse de inmediato por medio de la contrición.

3. Por la mañana y por la noche, para que, si se han cometido algunos pecados durante la noche y durante el día, sean borrados por medio de la contrición, y así se conserve uno siempre en gracia de Dios. Para ello os he señalado varios actos de contrición en el ejercicio de la tarde, después del examen.

Pero además de esto para facilitaros más el medio y la manera de practicar algo tan necesario e importante y de lo que tenemos necesidad en toda ocasión, he añadido aquí varios actos de contrición en diversas maneras, que

podréis utilizar sirviéndoos de uno u otro, según el movimiento y guía del Espíritu de Dios.

Pero no os equivoquéis imaginando que, para tener la contrición de vuestros pecados es suficiente leer y pronunciar con atención los actos que se recogen en este libro u otros parecidos; porque además de que es necesario que la verdadera contrición vaya acompañada de las condiciones anteriormente enumeradas, debéis sobre todo acordaros que os es imposible producir ningún acto, sin una gracia particular de Dios. Y al empezar, cuando deseéis entrar en un verdadero arrepentimiento y contrición de vuestras faltas, acordaos de pedir a Nuestro Señor que os de para ello la gracia, de la siguiente manera.

## CAPITULO XVI

### Para pedir a Dios la contrición

Oh buen Jesús, deseo tener toda la contrición y todo el arrepentimiento de mis pecados que Vos deseáis que tenga; pero sabéis que no puedo tenerlo, si Vos no me lo concedéis. Dádmelo pues, os ruego, mi Salvador, por vuestra grandísima misericordia: Sé muy bien que soy muy indigno de ser contemplado y atendido por Vos; pero tengo confianza en vuestra infinita bondad de que me concederéis lo que os ruego muy insistentemente por los méritos de vuestra santa Pasión, de vuestra santa Madre, de todos vuestros Angeles y de todos vuestros santos.

Oh Madre de Jesús, oh santos Angeles, oh bienaventurados Santos y Santas, rogad a Jesús por mí para que me conceda un perfecto arrepentimiento de mis pecados.

Después de esto, tratad de expresar actos de contrición de alguna de las siguientes maneras.

## CAPITULO XVII

### Actos de contrición

Oh amabilísimo Jesús, quiero odiar y detestar mis pecados por amor a Vos.

Oh mi Salvador, renuncio para siempre a todo pecado, porque os desagrada.

Oh mi Jesús, quiero odiar y tener horror a mis ofensas, a causa de la injuria y el deshonor que os he hecho con ellas.

Oh Dios mio, desearía no haberlos ofendido jamás, porque Vos sois digno de todo honor y amor.

Oh mi Señor, quiero tener toda la contrición que Vos queréis que tenga de mis pecados.

Oh mi Dios, desearía tener en mí todo el dolor y la contrición que todos los santos penitentes han tenido por siempre de sus pecados.

Oh buen Jesús, hacedme partícipe de la contrición que Vos mismo habéis tenido de mis pecados: porque deseo tener la misma contrición que Vos habéis tenido, en la medida que me sea posible.

Oh Padre de Jesús, os ofrezco la contrición y la penitencia que vuestro amado Hijo ha tenido de mis pecados, uniéndome a esta misma contrición.

Oh amabilísimo Jesús, que yo odie y abomine de mis pecados, porque ellos han sido la causa de los tormentos y de la muerte que habéis sufrido en la cruz.

Oh Dios mio, quiero odiar mis pecados con el mismo

odio con el que vuestros Angeles y Santos los odian.

Oh Dios mio, quiero odiar y detestar mis pecados como Vos mismo los odiáis y detestáis.

Podéis también hacer un acto de contrición golpeándos el pecho, como aquel pobre publicano del Evangelio, diciendo con él: *Deus, propitius esto mihi peccatori*: «Oh Dios sedme propicio a mí pecador», pero deseando hacer y decir esto con la misma contrición con la que él hacía y decía estas mismas cosas, y en virtud de la cual volvió a su casa justificado, según el mismo testimonio del Hijo de Dios.

He aquí diversos actos de contrición de los que el menor es capaz de borrar todo tipo de pecados, con tal de que sea pronunciado, con los labios, o sólo con el corazón, con una verdadera voluntad, movido por la operación de la gracia, y con la firme resolución de abandonar el pecado y las ocasiones del pecado, de confesarse de ellos y llevar a cabo lo antes posible las otras condiciones señaladas antes.

## PARA LA SANTA COMUNION

Como Nuestro Señor Jesucristo viene a nosotros por medio de la santísima Eucaristía, con inmensa humildad que le hace humillarse hasta tomar forma y apariencia de pan, para darse a nosotros; y con el ardiente amor que le lleva a darnos, en este sacramento, todo lo que tiene de más grande, más querido y más preciado: así también nosotros debemos acercarnos a él y recibirlo en este mismo sacramento, con profundísima humildad y grandísimo amor. Estas son las dos disposiciones principales con las que hay que ir a la santísima comunión. Para entrar en estas disposiciones, podréis serviros de esta elevación.

## CAPITULO XVIII

### Elevación a Dios para disponerse a la santa Comunión

Oh Jesús, mi luz y mi santificación, abrid los ojos de mi espíritu y llenad mi alma con vuestra gracia, a fin de que conozca la importancia de la acción que voy a realizar, y que la haga santa y dignamente para vuestra gloria.

Oh alma mía, considera atentamente, te ruego, la grandeza y la maravilla de la acción que vas a realizar, y la santidad y dignidad de quien vas a recibir. Vas a hacer la acción más grande, la más importante, la más santa y más divina que puedas jamás hacer. Vas a recibir en tu boca, en tu corazón, en el seno más íntimo de ti mismo, a tu Dios, a tu Creador, a tu Salvador, a tu soberano Señor, a tu Jesús. Sí, vas a recibir, en tu seno y en tus entrañas, real y actualmente, a este mismo Jesús, en persona, que reside desde toda la eternidad en el seno de su Padre. Este mismo Jesús que es la vida, la gloria, el tesoro, el amor y las delicias del Padre eterno; este mismo Jesús que tantos Patriarcas, Profetas, y Justos del Antiguo Testamento desearon ver y no lo vieron; este mismo Jesús que vivió nueve meses en las entrañas sagradas de la bienaventurada Virgen, a quien ella amamantó con sus senos, y llevó tantas veces en su regazo y en sus brazos; este mismo Jesús a quien se vio andando y viviendo sobre la tierra, bebiendo y comiendo con los pecadores; este mismo Jesús que fue colgado sobre la cruz; este mismo cuerpo que fue maltratado, desgarrado y roto por amor a ti; esta misma sangre que fue derramada sobre la tierra; este mismo corazón que fue atravesado por una lanza, tú vas a recibirllo entero a tu corazón; esta misma alma de Jesús que fue entregada en las manos de su Padre, al morir en la cruz, tú

vas a recibirla en tu alma. ¡Qué maravillas son éstas! ¿cómo? ¡Que yo reciba en mí a este Salvador, que ascendió al cielo gloriosa y triunfalmente, que está sentado a la derecha de Dios, y que vendrá con poder y majestad, al fin de los siglos, para juzgar el universo!

Oh grande y admirable Jesús, los Angeles más puros que el sol, no se consideran dignos de contemplaros, de alabaros y adoraros; y hoy, no sólo me permitís contemplaros, adoraros y amaros, sino que deseáis que os aloje en mi corazón y en mi alma, y que además posea dentro de mí toda la divinidad, toda la santísima Trinidad, y todo el Paraíso. ¡Oh Señor, qué bondad! ¿De dónde me viene la felicidad de que el soberano Rey del cielo y de la tierra quiera poner su morada dentro de mí, que soy un infierno de miseras y de pecados, parra cambiarme en paraíso de gracias y bendiciones? ¡Oh Dios mio, cuán indigno soy de tan gran favor! De verdad reconozco ante el cielo y la tierra que más bien merezco ser arrojado a lo más profundo del infierno, que no recibiros en mi alma tan llena de vicios e imperfecciones.

Pero ya que deseáis, oh mi Salvador, entregaros de este modo a mí, deseo recibiros con toda la pureza, el amor y la devoción que me sean posibles. Con esta intención os entrego mi alma, o buen Jesús; preparadle Vos mismo, del modo que Vos deseéis; destruid en ella todo lo que es contrario a Vos y llenadla de vuestro divino amor, y de todas las otras gracias y disposiciones con las que queréis que yo os reciba.

Oh Padre de Jesús, reducid a la nada todo lo que en mí desagrada a vuestro Hijo, y hacedme partícipe del amor que sentís por él, y con el que lo recibisteis en vuestro seno paterno el día de su Ascensión.

Oh Espíritu Santo de Jesús, os ofrezco mi alma; adoradla, os ruego, con todas las gracias y virtudes requeridas para recibir en ella a su Salvador.

Oh Madre de mi Dios, hacedme partícipe, os ruego, de la fe y la devoción, del amor y la humildad, de la pureza y la santidad, con la que comulgásteis tantas veces, después de la Ascensión de vuestro Hijo.

Oh santos Angeles, oh bienaventurados Santos y Santas, os ofrezco también mi alma; ofrecedla a mi Jesús y pedidle que él mismo la prepare y me haga partícipe de vuestra pureza y santidad, y del grandísimo amor que sentís por él.

Oh mi querido Jesús, os ofrezco toda la humildad y devoción, toda la pureza y santidad, todo el amor y todas las preparaciones con las que habéis sido recibido en todas las almas santas que ha habido y hay en la tierra. Desearía tener en mí todo este amor y esta devoción; incluso, si fuera posible, desearía tener en mí todos los santos fervores y todos los divinos amores de todos los Angeles, de todos los Serafines, de todos los Santos de la tierra y del cielo, para recibiros más santa y dignamente. Oh mi dulce Amor, Vos sois todo amor hacia mí en este sacramento de amor, y venís a mí con un amor infinito. ¡Y yo no voy a ser también todo amor hacia Vos, para recibiros en un alma transformada toda en amor hacia Vos!

Pero, oh mi Salvador, no hay ningún lugar digno de Vos más que Vos mismo; no hay ningún amor con el que podáis ser recibido dignamente, sino el que Vos os tenéis a Vos mismo. Por ello, a fin de recibiros no en mí, pues soy indigno de ello, sino en Vos mismo y con el amor que sentís por Vos mismo, me reduzco a la nada a vuestros pies, todo lo que puedo y todo lo que hay en mí; me entrego a Vos y os suplico que me reduzcáis a la nada Vos mismo, y que os establezcáis en mí, y en mí establezcáis vuestro divino amor, a fin de que, cuando vengáis a mí en la santa comunión, seáis recibido no en mí, sino en Vos mismo, y con el amor que sentís por Vos mismo.

Observad bien este último artículo, porque ahí está la

verdadera disposición con la que hay que recibir al Hijo de Dios en la santa comunión: es la preparación de las preparaciones, que comprende todas las otras, y que he puesto al final de esta elevación, para las almas más espirituales y elevadas.

Observad también que desear tener en nosotros toda la devoción y amor de las almas santas, no es cosa inútil, porque Nuestro Señor dijo un día a santa Mechtilde, religiosa de la santísima Orden de San Benito, que cuando fuera a comulgar, si no sentía en ella ninguna devoción, que deseara tener toda la devoción y todo el amor de todas las almas santas que habían comulgado siempre; y que él la consideraría como si en efecto la hubiera tenido.

Y leemos también de santa Gertrudis, que era de la misma época, de la misma Orden y del mismo monasterio que santa Mechtilde, que un día, estando a punto de comulgar y no sintiendo en ella la preparación y la devoción que ella deseaba, se dirigió a Nuestro Señor, y le ofreció todas las preparaciones y devociones de todos los Santos y de la santísima Virgen. Después de lo cual él se le apareció y le dijo estas palabras: *Ahora apareces ante mí y a los ojos de mis Santos con el aparato y adorno que has deseado.*

¡Oh, Señor, qué bondadoso sois tomando nuestros buenos deseos como realidades!

## CAPITULO XIX

### Lo que hay que hacer después de la santa comunión

Después de la santa comunión debéis hacer tres cosas:

1. Debéis prosternaros en espíritu a los pies del Hijo

de Dios, que reside en vosotros, parra adorarle y pedirle perdón de todos vuestros pecados e ingratitudes, y de haberlo recibido en un lugar tan inmundo, y con tan poco amor y disposición.

2. Tenéis que darle gracias por haberse dado a vosotros, e invitar a todas las cosas que están en el cielo y en la tierra a bendecirlo con vosotros.

3. Como él se ha dado todo a vosotros, también vosotros tenéis que daros por completo a él, y pedirle que destruya todo lo que es contrario a él, y que establezca el imperio de su amor y de su gloria para siempre. A este fin podréis serviros de la siguiente elevación.

## CAPITULO XX

### Elevación a Jesús después de la santa Comunión

Oh Jesús, oh mi Dios, oh mi Creador, mi Salvador y mi soberano Señor, ¿qué maravilla es ésta? ¡Que yo tenga ahora verdaderamente en el seno de mi alma a quien vive desde toda la eternidad en el seno del Padre! ¡Que yo lleve en mis entrañas a este mismo Jesús que la santísima Virgen llevó en sus entrañas puras! ¡Que este amabilísimo Corazón de Jesús, sobre el que el discípulo amado reposó y que fue atravesado por el golpe de la lanza en la cruz, esté ahora reposando dentro de mí y junto a mi corazón! ¡Que su santísima alma esté viva en mi alma! ¡Que toda la divinidad, la santísima Trinidad y todo lo que hay más admirable en Dios, y todo el paraíso, haya venido a fundirse dentro de mí, criatura mísera e indigna! ¡Oh Dios, qué misericordia, qué favores! ¡Qué diré, qué haré ante cosas tan grandes y tan maravilloosas? ¡Oh mi Señor Jesús,

que todas las potencias de mi alma y de mi cuerpo se pos-tren ante vuestra divina Majestad, para adorarlo y rendir-le el homenaje que le es debido! ¡Que el cielo y la tierra y todas las criaturas que están en la tierra y en el cielo, ven-gan a fundirse a vuestros pies, para rendiros conmigo mil homenajes y mil adoraciones! ¡Pero, Dios mío, qué teme-ridad por mi parte el haberos recibido a Vos que sois el Santo de los santos, en un lugar tan inmundo, y con tan poco amor y preparación! Perdón, mi Salvador, os pido perdón por ello con todo mi corazón, así como también por todos los demás pecados e ingratitudes de mi vida pa-sada.

¡Oh dulcísimo, queridísimo, deseadísimo, amabilísimo Jesús, el único de mi corazón, amado mío de mi alma, el objeto de todos mis amores, oh mi dulce vida, oh mi alma querida, oh mi queridísimo corazón, oh mi único amor, oh mi tesoro y mi gloria, oh todo mi contenta-miento y mi sola esperanza! Jesús mío, ¿qué pensaré de vuestras bondades que son tan excesivas hacia mí? ¿Qué haré por vuestro amor Vos que hacéis tantas maravillas por mí? ¿Qué acciones de gracias os rendiré? ¡Oh mi Sal-vador, os ofrezco todas las bendiciones que os han sido dadas y os serán dadas por toda la eternidad por vuestro Padre, por vuestro Espíritu Santo, por vuestra sagrada Madre, por todos vuestros Ángeles y por todas las almas santas que os han recibido en todo tiempo por medio de la santa comunión! Dios mío, que todo lo que hay en mí sea cambiado en alabanza y en amor hacia Vos! ¡Que vuestro Padre, vuestro Espíritu Santo, vuestra santa Madre, todos vuestros Santos y todas vuestras criaturas, os bendigan eternamente por mí! Padre de Jesús, Espíritu Santo de Jesús, Madre de Jesús, Ángeles de Jesús, Santos y Santas de Jesús, bendecid a Jesús por mí!

Oh buen Jesús, Vos os habéis entregado todo a mí, y con un gran amor. En este mismo amor, yo me entrego

todo a Vos; os doy mi cuerpo, mi alma, mi vida, mis pensamientos, palabras y acciones, y todo lo que depende de mí; de este modo yo me entrego del todo a Vos, a fin de que Vos dispongáis de mí y de todo lo que me pertenece, en el tiempo y en la eternidad, de todos los modos que os plazca, para vuestra pura gloria. Oh mi Señor, y mi Dios, emplead Vos mismo, os ruego, el poder de vuestra mano para arrebatarme a mí mismo, al mundo y todo lo que no seáis Vos, para poseerme enteramente. Destruid en mi amor propio, mi propia voluntad, mi orgullo y todos mis demás vicios e inclinaciones desordenadas: Estableced en mi alma el reino de vuestro amor puro, de vuestra santa gloria y de vuestra divina voluntad, a fin de que en adelante os ame perfectamente; que no ame nada sino en Vos y por Vos; que todo mi contentamiento sea contentaros a Vos, toda mi gloria glorificaros y hacer que os glorifiquen, y mi soberana felicidad el cumplimiento de vuestras santas voluntades. Oh buen Jesús, haced reinar en mí vuestra humildad, vuestra caridad, vuestra dulzura y paciencia, vuestra obediencia, vuestra modestia, vuestra castidad, y todas vuestras otras virtudes; revestidme de vuestro espíritu, de vuestros sentimientos e inclinaciones, a fin de que no tenga otros sentimientos, deseos e inclinaciones que los vuestros. Finalmente anulad en mí todo lo que os es contrario, y amaos y glorificaos en mí Vos mismo de todas las maneras que deseéis.

Oh mi Salvador, os encomiendo a todas las personas por las que estoy obligado a rezar, especialmente os encomiendo a N.N.; anulad en estas personas todo lo que os es desgradable; llenadlas de vuestro amor; cumplid todos los designios que vuestra bondad tenga sobre sus almas, y dadles todo lo que os he pedido por mi parte.

Podéis también, si queréis, después de la santa comunión, serviros de los tres actos siguientes.

## CAPITULO XXI

### Tres actos de adoración, de oblación y de amor a Jesús

Puesto que no estamos en la tierra más que para honrar y amar a Jesús, y le pertenecemos por infinitad de conceptos, nuestro cuidado y ejercicio principal debe ser adorarlo y amarlo, y entregarnos y unirnos sin cesar a él. Por ello, además de los ejercicios precedentes que os he señalado para la noche y la mañana, será conveniente que, de tanto tiempo como hay en cada día, se tome todavía un cuarto de hora, antes o después de la comida, para practicar los tres actos siguientes, que pueden hacerse fácilmente y en poco tiempo, y además son muy útiles y establecen poco a poco e insensiblemente a quienes los practican con perseverancia, en una relación y pertenencia muy estrecha, y en un espíritu de amor y de confianza hacia Jesús. Hay que practicarlos no a la carrera y con prisas, sino con calma y tranquilidad de espíritu, y determinarse especialmente en aquel que produzca mayor atracción e inclinación. He aquí la práctica:

#### 1.- ACTO DE ADORACION A JESUS

Oh grande y admirable Jesús, os adoro y os honro como a mi Dios y soberano Señor, de quien dependo, y os adoro y honro con todas mis fuerzas, y en todas las maneras que me es posible: os ofrezco todas las adoraciones y todos los honores que os han sido, son y serán rendidos por siempre en el cielo y en la tierra.

iOh! ¿Por qué no me convierto todo en adoración y alabanza hacia Vos? iOh! que el cielo y la tierra os adoren

ahora conmigo, y que todo lo que está en el cielo y en la tierra se convierta en adoración y glorificación hacia Vos.

## 2.- ACTO DE OBLACION A JESUS

Oh Jesús, mi Señor, os pertenezco necesariamente por mil y mil conceptos, pero deseo también perteneceros voluntariamente. Por ello os ofrezco, os doy, os consagro enteramente mi cuerpo, mi alma, mi vida, mi corazón, mi espíritu, todos mis pensamientos, palabras y acciones, y todas las dependencias y pertenencias de mi ser y de mi vida, deseando que todo lo que ha habido, hay y habrá en mí, os pertenezca totalmente, absolutamente, únicamente y eternamente. Y os hago esta oblación y donación de mí mismo, no sólo con toda mi fuerza y poder, sino, a fin de hacerla más eficazmente y más santamente, me ofrezco y me doy a Vos, en toda la virtud de vuestra gracia, en todo el poder de vuestro espíritu, y en todas las fuerzas de vuestro divino amor, que es el mío, puesto que todo lo que es de Vos está en mí. Y os suplico, mi Salvador, que por vuestra grandísima misericordia, empleéis Vos mismo la fuerza de vuestro brazo y el poder de vuestro espíritu y de vuestro amor, para arrebatarme a mí mismo y a todo lo que no sea Vos, y poseerme perfectamente y para siempre, y ello para la gloria de vuestro santo nombre.

## 3.- ACTO DE AMOR A JESUS

Oh amabilísimo Jesús, ya que sois todo bondad, todo amor e infinitamente amable, y Vos no me habéis creado sino para amaros, y no pedís otra cosa de mí mismo que os ame, yo quiero amaros, mi queridísimo Jesús, quiero amaros con todo mi corazón, con toda mi alma y con to-

das mis fuerzas. No sólo esto, sino que además quiero amar en Vos toda la extensión de vuestra divina voluntad, en todas las fuerzas de vuestro Corazón y en todas las virtudes y potencias de vuestro amor; porque todas estas cosas son mías, y de ellas puedo hacer uso como si fueran mías, puesto que al daros a mí, me habéis dado todo lo que es vuestro. Oh mi Salvador, quiero anular en mí, cueste lo que cueste, todo lo que es contrario a vuestro amor. Oh buen Jesús, me entrego a Vos para amaros en toda la perfección que demandáis de mí.

Anulad Vos mismo en mí todo lo que pone obstáculos a vuestro amor, y amaos Vos mismo dentro de mí en todas las maneras que lo deseéis, puesto que me entrego a Vos para hacer y sufrir todo lo que os agrade para vuestro amor.

Oh Jesús, os ofrezco todo el amor que os ha sido, es, y será ofrecido por siempre en el cielo y en la tierra. ¡Oh! ¡Que todo el mundo os ame ahora conmigo, y que todo lo que hay en el mundo se convierta en una pura llama de amor hacia Vos! Oh Padre de Jesús, Espíritu Santo de Jesús, Madre de Jesús, bienaventurado San José, bienaventurado San Gabriel, Angeles de Jesús, Santos y Santas de Jesús, amad a Jesús por mí, y dadle al céntuplo todo el amor que yo habría debido darle en toda mi vida, y que todos los malos ángeles y todos los hombres que ha habido, hay y habrá, le deben dar.

## CAPITULO XXII

### Oración a la santísima Virgen María Madre de Dios

Oh Virgen santa, Madre de Dios, Reina de los hombres y de los Angeles, maravilla del cielo y de la tierra, os reverencio de todas las maneras que puedo según Dios, de todas las maneras que debo según vuestras grandesas, y como vuestro Hijo único Jesucristo Nuestro Señor quiere que Vos seáis venerada en el cielo y en la tierra. Os ofrezco mi alma y mi vida, y quiero perteneceros para siempre, y rendiros algún homenaje y señal de dependencia particular en el tiempo y en la eternidad. Madre de gracia y de misericordia, os elijo como Reina de mi alma, en honor de que plugo a Dios mismo elegiros como a su Madre. Reina de los hombres y de los Angeles, os acepto y os reconozco como mi Soberana, en honor de la dependencia que el Hijo de Dios, mi Salvador y mi Dios, quiso tener de Vos como de su Madre; y en esta cualidad, os entrego sobre mi alma y mi vida todo el poder que puedo daros según Dios. Oh Virgen santa, miradme como cosa vuestra, y por vuestra bondad tratadme como el sujeto de vuestro poder y como el objeto de vuestras misericordias.

Oh fuente de vida y de gracia, refugio de los pecadores, me acojo a Vos, para ser librado del pecado y para ser preservado de la muerte eterna. Que esté bajo vuestra tutela, que tenga parte en vuestros privilegios, y que obtenga, por vuestras grandesas y privilegios, y por el derecho de la pertenencia a Vos, lo que no merezco obtener por mis ofensas; y que en la última hora de mi vida, decisiva de mi eternidad, esté en vuestras manos, en honor de ese momento feliz de la Encarnación, en el que Dios se hizo hombre, y Vos la Madre de Dios.

¡Oh Virgen y Madre al mismo tiempo! ¡Oh templo sagrado de la divinidad! ¡Oh maravilla del cielo y de la tierra! Oh Madre de Dios, os pertenezco por el título general de vuestras grandezas; pero quiero además ser vuestro por el título particular de mi elección y de mi franca voluntad. Me entrego pues a Vos y a vuestro Hijo único, Jesucristo Nuestro Señor, y no quiero pasar ningún día sin rendirle a él y a Vos algún homenaje particular y algún testimonio de mi dependencia y servidumbre, en la cual deseo morir y vivir para siempre. Así sea. *Ave María.*

## **PROFESIONES CRISTIANAS QUE CONVIENE RENOVAR CADA DÍA**

La vida y la santidad cristiana están establecidas sobre ocho fundamentos principales, que fueron explicados más en particular en la segunda parte de este libro. El primero es la fe; el segundo el odio al pecado; el tercero la humildad; el cuarto la negación de si mismo, del mundo y de todas las cosas; el quinto la sumisión y el abandono de si mismo a la divina voluntad; el sexto el amor a Jesús y a su Santísima Madre; el séptimo el amor a la cruz; el octavo la caridad hacia el prójimo. Estos son los principios de la teología del cielo, de la filosofía cristiana, y de la ciencia de los Santos, que Nuestro Señor Jesucristo extrajo del seno de su Padre, nos trajo a la tierra, y nos enseñó por sus palabras y mucho más por su ejemplo, que estamos obligados a seguir, si queremos ser cristianos. A esto nos hemos comprometido con el voto y la profesión solemne que hicimos en el Bautismo, como será explicado más ampliamente en la segunda parte. Por ello es muy importante renovar todos los días esta profesión que se

contiene en los ocho artículos siguientes. Pero tened buen cuidado de no hacerlo de prisa y corriendo, sino con calma, considerando e imprimiendo en vuestro espíritu lo que decís. Si no disponéis de tiempo, no toméis más que uno o dos artículos cada vez, y dejad los otros para otra hora o incluso otro dia. Pues si tenéis poco tiempo libre, sería preferible no emplear más que un artículo cada dia y servirse de él con atención, antes que emplearlos todos a prisa y sin la aplicación de espíritu que la importancia de estas cosas demanda.

## CAPITULO XXIII

### Profesión de fe cristiana

Oh Jesús, os adoro como autor y modelo de la fe, y como luz eterna y fuente de toda luz. Os doy gracias infinitas de que habéis querido, por vuestra grandísima misericordia, llamarde las tinieblas del pecado y del infierno a vuestra admirable luz, que es la luz de la fe. Os pido mil veces perdón de no haberme dejado conducir en el pasado por esta divina luz, reconociendo que he merecido muchas veces ser privado de ella por el mal uso que de ella he hecho, y declarándoos que en adelante no quiero vivir más que según la palabra de vuestro divino Apóstol, que nos anuncia que *el justo vive de la fe*. Para ello, me entrego al espíritu de vuestra santa fe, y en el poder de este espíritu, así como en unión de la fe vivísima y perfectísima de vuestra bienaventurada Madre, de vuestros santos Apóstoles, y de toda vuestra santa Iglesia, hago profesión ante el cielo y la tierra, y estoy dispuesto, con vuestra gracia, a hacerlo ante todos los enemigos de esta mis-

ma fe: 1.<sup>o</sup> de creer entera y firmemente todo lo que Vos nos enseñáis por Vos mismo y por vuestra santa Iglesia; 2.<sup>o</sup> de querer dar mi sangre y mi vida, y sufrir todo tipo de tormentos, antes que apartarme en un solo punto de esta creencia y de adherirme, por poco que sea, a los errores que le son contrarios; 3.<sup>o</sup> de querer vivir y conducirme en adelante, no según los sentidos como los animales, o según la razón humana, como los filósofos, sino según la luz de la fe, como los verdaderos cristianos, y según las máximas de esta misma fe que Vos nos habéis dejado en vuestro santo Evangelio. Conservad y acrecentad en mí, oh mi Salvador, estas santas resoluciones, y dadme la gracia de cumplirlas perfectamente para la gloria de vuestro santo nombre.

## CAPITULO XXIV

### Profesión de odio y de aborrecimiento cristiano del pecado

Oh Jesús, os adoro en vuestra santidad incomprendible y en el odio infinito que tenéis al pecado. Os pido perdón, desde lo más profundo de mi corazón, por todos los pecados que he cometido en toda mi vida. Me entrego a vuestro espíritu de santidad y a vuestro espíritu de odio contra el pecado. En este espíritu hago profesión: 1.<sup>o</sup> de odiar y detestar el pecado más que la muerte, más que el diablo, más que el infierno, y más que todas las cosas más detestables que puedan imaginarse; 2.<sup>o</sup> de no odiar nada más que el pecado, y de no tristecerme jamás por ninguna cosa más que por las ofensas que se cometan contra vuestra divina Majestad, no habiendo nada en el mundo

que merezca ser objeto de nuestras enemistades y sujeto de nuestras tristezas más que este monstruo infernal; 3.<sup>o</sup> de odiarlo tanto que, mediante vuestra gracia, si viera todos los tormentos de la tierra y del infierno de un lado, y un pecado del otro, elegiría más bien el primero que el segundo. Oh Dios mío, conservad y aumentad siempre cada vez más este odio dentro de mi corazón.

## CAPITULO XXV

### Profesión de humildad cristiana

Oh adorabilísimo y humildísimo Jesús, os adoro y os bendigo en vuestra profundísima humildad. Me humillo y me confundo ante Vos, y a la vista de mi orgullo y vanidad, os pido perdón muy humildemente. Me entrego de todo corazón a vuestro espíritu de humildad. Y en este espíritu, así como también en toda la humildad del cielo y de la tierra, hundido en lo más profundo de mi nada, reconozco ante todo el mundo: 1.<sup>o</sup> que no soy nada, no tengo nada, no puedo nada, no sé nada, no valgo nada, y que no tengo ninguna fuerza por mí mismo para resistir al menor mal, ni para hacer el menor bien; 2.<sup>o</sup> que yo mismo soy capaz de todos los crímenes de Judas, de Pilatos, de Herodes, de Lucifer, del Anticristo, y en general de todos los pecados de la tierra y del infierno; y que si Vos no me sostuviérais por vuestra grandísima bondad, caería en un infierno de toda suerte de abominaciones; 3.<sup>o</sup> que he merecido la ira de Dios y de todas las criaturas de Dios, y las penas eternas: He aquí mi heredad, he aquí de lo que puedo enorgullecerme, y nada más.

Por esta razón, hago profesión: 1.<sup>o</sup> de quererme humi-

llar por debajo de todas las criaturas, contemplándome y estimándome, y queriendo ser mirado y tratado, como el último de todos los hombres; 2.<sup>o</sup> de tener horror a toda alabanza, honor y gloria, como veneno y maldición, siguiendo vuestras palabras, oh mi Salvador: *¡Ay de vosotros, cuando los hombres os bendigan!*; y de abrazar y amar todo desprecio y humillación, como cosa debida al miserable condenado que soy, según la cualidad de pecador e hijo de Adán que hay en mí, por la cual, como dice el Apóstol, soy *natura filius irae*, hijo de ira y maldición por mi condición natural; 3.<sup>o</sup> de querer ser anulado enteramente en mi espíritu y en el espíritu del prójimo, a fin de no tener ninguna contemplación, ni estima, ni búsqueda de mí mismo; y que del mismo modo nadie me mire ni me estime, no más que a quien es nada, y que sólo se os mire y considere a Vos. Buen Jesús, verdad eterna, grabad en mí fuertemente estas verdades y sentimientos, y haced que produzcan en mí los efectos, por vuestra grandísima misericordia y para vuestra santa gloria.

## CAPITULO XXVI

### Profesión de abnegación cristiana

¡Oh Jesús, mi Señor y mi Dios! Os adoro al pronunciar estas palabras: *si alguno quiere venir en pos de mí, que se niege a sí mismo, cargue su cruz y me siga; y cualquiera que no renuncia a todas sus cosas, no puede ser discípulo mío*. Me entrego al espíritu de luz y de gracia con el que Vos las pronunciásteis, para reconocer su importancia y llevárlas a efecto. En este espíritu reconozco

tres grandes verdades que me obligan poderosamente a renunciar a mí mismo y a todas las cosas.

Porque veo: 1.<sup>º</sup> que sólo Vos sois digno de existir, de vivir y de operar y que cualquier otro ser debe ser reducido a la nada ante Vos; 2.<sup>º</sup> que para existir y vivir en Vos, según el grandísimo deseo que Vos tenéis, debo salir de mí mismo y de todas las cosas, debido a la corrupción que el pecado ha puesto en mí y en todas las cosas; 3.<sup>º</sup> que he merecido por mis pecados ser despojado de todas las cosas, incluso de mi propio ser y de mi propia vida.

Por ello, en el poder de vuestra gracia, y en unión de este mismo amor por el que Vos quisísteis vivir en el desasimiento de todas las cosas de este mundo; así como también en la virtud del espíritu divino por el que Vos pronunciásteis estas terribles palabras: *No oro por el mundo*; y estas otras, hablando de los vuestros: *No son del mundo, como tampoco yo soy del mundo*, hago profesión pública y solemne: 1.<sup>º</sup> de querer en adelante considerar y aborrecer el mundo como a un excomulgado, un condenado, un infierno, y renunciar enteramente y para siempre a todos los honores, riquezas y placeres del mundo presente; 2.<sup>º</sup> de no querer obtener voluntariamente ninguna satisfacción, deleite o reposo de espíritu en ninguna de estas cosas; sino hacer uso de ellas como si no se usaran, es decir sin aferrarse ni apegarse a ellas de ningún modo, sino sólo por necesidad, para obedecer a vuestra santa voluntad que lo ordena así, y para vuestra pura gloria; 3.<sup>º</sup> de intentar vivir en este mundo del viejo Adán, como si no estuviera, sino como siendo del otro mundo, es decir el mundo del nuevo Adán, que es el cielo; incluso viviendo en él como en un infierno, es decir no sólo con desasimiento, sino con odio, contrariedad y horror hacia todo lo que hay en él; con amor, deseo y añoranza del siglo venidero; y con paciencia hacia éste, y las inclinaciones infinitas que tenéis de destruirlo y reducirlo a cenizas,

como haréis el día de vuestra ira. ¡Que yo esté de este modo en medio de este mundo, de la misma manera que un alma verdaderamente cristiana, si por orden vuestra estuviera en medio del infierno, estaría allí con estas mencionadas disposiciones. Que yo esté en la tierra como si no estuviera; sino que mi espíritu, mi corazón y mi conversación estén en el cielo y en Vos mismo, que sois mi cielo, mi paraíso, mi mundo y mi todo!

Además de esto, mi Señor, quiero tambien ir más allá; quiero seguir vuestra palabra por la que Vos me declaráis que, si quiero ir en pos de Vos, debo no sólo renunciar a todas las cosas, sino también a mí mismo. A tal fin me entrego al poder de vuestro divino amor por el que Vos os negasteis a Vos mismo; y, en unión a este mismo amor, hago profesión: 1.<sup>º</sup> de renunciar enteramente y para siempre a todo lo que es de mí y del viejo Adán; 2.<sup>º</sup> de querer anular ante vuestros pies, todo lo que me sea posible, mi espíritu, mi amor propio, mi propia voluntad, mi vida y mi ser; suplicándoos muy humildemente que utilicéis vuestro divino poder para reducirme a la nada, a fin de estableceros en mí, vivir en mí, reinar en mí, y actuar en mí según todos vuestros designios; y que de este modo yo no exista más, no viva más, no actúe y no hable más en mí y por mí, sino en Vos y por Vos. 3.<sup>º</sup> Hago esta profesión, no sólo para ahora, sino para todos los momentos y todas las acciones de mi vida, y os suplico con todo mi corazón que la contempléis y aceptéis como si la hiciera en cada momento y en cada acción, y que hagáis, por vuestro grandísimo poder y bondad, de manera que lo lleve a efecto para vuestra gloria, y que pueda decir con vuestro santo Apóstol: *Ya no vivo en mí, sino que Jesucristo vive en mí.*

## CAPITULO XXVII

### Profesión de sumisión y abandono de uno mismo a la divina voluntad

Oh mi Salvador, os adoro al pronunciar estas divinas palabras: *he bajado del cielo no para hacer mi voluntad, sino para hacer la voluntad de quien me ha enviado.* Os adoro en la perfectísima sumisión que habéis ofrecido a todas las voluntades de vuestro Padre. Os pido perdón de todos los obstáculos que he puesto a vuestras santas voluntades. Me entrego a vuestro espíritu para seguiros en adelante en la práctica de esta virtud de la sumisión. Y a la luz de este divino espíritu, reconozco que vuestra santa voluntad gobierna y dispone todas las cosas, por orden absoluta o por permiso. Reconozco también que me habéis puesto en la tierra sólo para hacer vuestra divina voluntad, y que por consiguiente ello es mi fin, mi centro, mi elemento y mi soberano bien. Y por tanto, en unión con la perfectísima sumisión que Vos, vuestra santa Madre y todos vuestros Santos tenéis hacia la divina voluntad, hago profesión: 1.<sup>º</sup> de renunciar enteramente y para siempre a todos mis deseos, voluntades e inclinaciones, y de no tener jamás otra voluntad que la vuestra, mirarla siempre fijamente, seguirla a donde quiera que vaya, lo más perfectamente que me sea posible, y abandonarme totalmente a ella en cuerpo y alma, para la vida y para la muerte, en el tiempo y en la eternidad; 2.<sup>º</sup> de preferir morir, incluso sufrir mil infiernos, que no hacer algo con intención y deliberación contra vuestra amabilísima voluntad; 3.<sup>º</sup> de no querer, ni en la vida ni en la muerte, ni en este mundo ni en el otro, otro tesoro, otra gloria, otra alegría, otro contentamiento, ni otro paraíso que vuestra adorabilísima voluntad. Oh queridísima voluntad de mi

Dios, en adelante sois mi corazón, mi alma, mi vida, mi fuerza, mis riquezas, mis delicias, mis honores, mi corona, mi imperio y mi soberano bien. Vivid y reinad en mí perfecta y eternamente.

## CAPITULO XXVIII

### Profesión de amor hacia Jesús y María

Oh amabilísimo Jesús, oh queridísima María, Madre de mi Jesús, os adoro en todas vuestras perfecciones, y en el grandísimo amor que os profesáis mutuamente. Os pido mil perdones por haberos amado tan poco hasta ahora, y de haberos ofendido tanto y tanto. Me entrego enteramente a vuestro divino amor. Y en este mismo amor, así como también en todo el amor del cielo y de la tierra, reconociendo que no estoy en el mundo sino para amaros y glorificaros, que tengo infinitas razones para hacerlo, y que éste es mi gran y único objetivo aquí, hago profesión: 1.º de querer aplicarme en todas mis fuerzas a serviros y amaros; 2.º de querer hacer todo lo que haga por amor a Vos, lo más perfectamente que pueda; 3.º de querer ser anulado más que dar a cualquier cosa que sea el menor ápice de amor que os debo; 4.º de poner toda mi felicidad y mis delicias en honraros, serviros y amaros; 5.º de hacer que os amen y glorifiquen todos aquellos que pueda, y de todas las maneras que me sean posibles.

## CAPITULO XXIX

### Profesión de amor a la Cruz

Oh Jesús, mi querido amor crucificado, os adoro en todos vuestros sufrimientos. Os pido perdón por todos los fallos que he cometido hasta ahora en las aflicciones que me habéis querido enviar. Me entrego al espíritu de vuestra cruz, y en este espíritu, así como también en todo el amor del cielo y de la tierra, abrazo con todo mi corazón, por amor a Vos, todas las crucecitas del cuerpo y del espíritu que me vengan. Y hago profesión de poner toda mi gloria, mi tesoro, y mi contentamiento en vuestra cruz, es decir en las humillaciones, privaciones y sufrimientos, diciendo con San Pablo: *Mihi autem absit gloriari, nisi in cruce Domini nostri Iesu Christi:* «En cuanto a mí, hago profesión solemne de no querer otro paraíso en este mundo que la cruz de mi Señor Jesucristo».

## CAPITULO XXX

### Profesión de caridad cristiana hacia el prójimo

Oh Jesús, Dios de amor y de caridad, os adoro en todos los excesos de vuestra divina caridad, os pido perdón por todos los fallos que he cometido contra esta virtud, que es la reina de todas las otras. Me entrego a vuestro espíritu de caridad. Y en este espíritu, así como también en toda la caridad de vuestra santa Madre y de todos vuestros Santos, hago profesión: 1.<sup>º</sup> de no odiar jamás a nadie ni a nada salvo el pecado; 2.<sup>º</sup> de querer amar a todos por amor a Vos; 3.<sup>º</sup> de no pensar, ni decir, ni hacer jamás mal

a nadie; sino pensar bien, juzgar bien, hablar bien, hacer bien a todos; de excusar y soportar los defectos del prójimo; de explicar todo en la mejor parte; de tener compasión de las miserias corporales y espirituales de mi prójimo, y de comportarme con cada uno con todo tipo de dulzura, bondad y caridad. Oh caridad eterna, me entrego a Vos, anulad en mí todo lo que os es contrario, y estableced vuestro reino en mi corazón y en todos los corazones de los cristianos.

## ÍNDICE

|               |   |
|---------------|---|
| PROLOGO ..... | 3 |
|---------------|---|

### PRIMERA PARTE

#### **La vida cristiana y sus fundamentos**

|  |    |
|--|----|
| 1. Que la vida cristiana es una continuación de la vida santísima que Jesús hizo en la tierra ..       | 9  |
| 2. Confirmación de la verdad precedente .....  | 12 |
| 3. Cuatro fundamentos de la vida cristiana. Primer fundamento: la fe .....                             | 15 |
| 4. Que la fe debe ser la norma de todas nuestras acciones .....  | 19 |
| 5. Segundo fundamento de la vida cristiana: el odio y apartamiento del pecado .....                    | 21 |
| 6. Tercer fundamento de la vida cristiana: el desprendimiento del mundo y de las cosas del mundo ..... | 26 |
| 7. Continuación de la materia precedente sobre el desprendimiento del mundo .....                      | 30 |
| 8. Del desprendimiento de sí mismo .....   | 33 |
| 9. La perfección del desprendimiento cristiano .   | 36 |

|  |    |
|--|----|
| 10. Cuatro fundamentos de la vida cristiana: La oración .....                                      | 40 |
| 11. Diversas maneras de orar y en primer lugar de la oración mental .....                          | 43 |
| 12. Segunda manera de orar: la oración vocal ...   | 44 |
| 13. Tercera manera de orar: practicar todas las obras con espíritu de oración .....                | 45 |
| 14. Cuarta manera de orar: la lectura de los libros buenos .....                                   | 45 |
| 15. Quinta manera de orar, que es hablar de Dios; y cómo hay que hablar y oír hablar de Dios ..... | 46 |
| 16. De las disposiciones y cualidades que deben acompañar a la oración .....                       | 48 |

## SEGUNDA PARTE

### Virtudes cristianas

|   |    |
|---|----|
| 1. De la excelencia de las virtudes cristianas ...                          | 54 |
| 2. De la excelencia, necesidad e importancia de la humildad cristiana ..... | 57 |
| 3. De la humildad de espíritu .....   | 59 |
| 4. De la humildad de corazón .....  | 65 |
| 5. Práctica de la humildad cristiana .....                                  | 70 |
| 6. De la confianza y abandono en las manos de Dios .....                    | 77 |
| 7. Más sobre la confianza .....   | 81 |
| 8. De la sumisión y obediencia cristiana .....                              | 87 |
| 9. Práctica de la sumisión y obediencia cristiana                           | 91 |
| 10. La perfección de la sumisión y obediencia cristiana .....               | 93 |
| 11. De la caridad cristiana .....   | 96 |

|     |  |     |
|-----|--|-----|
| 12. | Práctica de la caridad cristiana .....   | 99  |
| 13. | Del celo por la salvación de las almas .....   | 102 |
| 14. | De la verdadera devoción cristiana .....   | 104 |
| 15. | Práctica de la devoción cristiana .....  | 108 |
| 16. | De la formación de Jesús en nosotros .....   | 110 |
| 17. | Lo que hay que hacer para formar a Jesús en nosotros .....   | 112 |
| 18. | Del buen uso que hay que hacer de las consolaciones espirituales .....   | 115 |
| 19. | Del santo uso que hay que hacer de las sequedades y aflicciones espirituales .....                                 | 117 |
| 20. | Que la perfección y consumación de la vida cristiana es el martirio; y en qué consiste el verdadero martirio ..... | 123 |
| 21. | Que todos los cristianos deben ser mártires y vivir con el espíritu de martirio, y cuál es este espíritu .....     | 130 |

## TERCERA PARTE

### **Ejercicios para la mañana**

|    |  |     |
|----|--|-----|
| 1. | Que Jesús debe ser nuestro principio y fin en todas las cosas, y lo que hay que hacer por la mañana al despertarse ..... | 136 |
| 2. | Lo que hay que hacer al vestirse .....   | 138 |
| 3. | Que toda nuestra vida pertenece y debe ser consagrada y empleada en la gloria de Jesús .                                 | 140 |
| 4. | Tres medios para hacer de manera que toda nuestra vida sea un ejercicio continuo de alabanza y de amor hacia Jesús ..... | 143 |
| 5. | Elevación a Jesús para la mañana .....   | 146 |

|  |     |
|--|-----|
| 6. Otra elevación a Dios para santificar todas nuestras acciones, y hacerlas agradables a su divina Majestad ..... | 148 |
|--|-----|

### Ejercicios durante el día

|  |     |
|--|-----|
| 7. Que Jesús es nuestro centro y nuestro paraíso y que debe ser nuestro único objeto ..... | 151 |
| 8. Elevaciones a Jesús durante el día .....  | 154 |

### Ejercicios para la noche

|  |     |
|--|-----|
| 9. Ejercicios de agradecimiento .....            | 156 |
| 10. Ejercicio para el examen de conciencia ..... | 157 |
| 11. Actos de contrición para la noche .....      | 158 |
| 12. Para ofrecer vuestro descanso a Jesús .....  | 160 |

### Para la confesión

|  |     |
|--|-----|
| 13. Lo que se debe hacer antes de la confesión ... | 162 |
| 14. Lo que se debe hacer después de la confesión   | 165 |
| 15. Lo que es la contrición .....                  | 166 |
| 16. Para pedir a Dios la contrición .....          | 170 |
| 17. Actos de contrición .....                      | 171 |

### Para la santa Comunión

|   |     |
|---|-----|
| 18. Elevación a Dios para disponernos a la santa Comunión ..... | 173 |
| 19. Lo que hay que hacer después de la santa Comunión .....     | 176 |

|   |     |
|---|-----|
| 20. Elevación a Jesús después de la santa Comunión .....      | 177 |
| 21. Tres actos de adoración, oblación y de amor a Jesús ..... | 180 |
| 22. Oración a la santísima Virgen María Madre de Dios .....   | 183 |

### Profesiones cristianas

|  |     |
|--|-----|
| 23. Profesión de fe cristiana .....  | 185 |
| 24. Profesión de odio y de aborrecimiento cristiano del pecado .....         | 186 |
| 25. Profesión de humildad cristiana .....                                    | 187 |
| 26. Profesión de abnegación cristiana .....                                  | 188 |
| 27. Profesión de sumisión y abandono de uno mismo a la divina voluntad ..... | 191 |
| 28. Profesión de amor hacia Jesús y María .....                              | 192 |
| 29. Profesión de amor a la Cruz .....  | 193 |
| 30. Profesión de caridad cristiana hacia el prójimo .....                    | 193 |